

Plano de Contingência para enfrentar uma situação de epidemia pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2

Introdução:

Com vista a minimizar os efeitos do SARS-CoV-2 e a permitir, tão breve quanto possível, o restabelecimento das atividades normais, o plano de contingência do Sport Algés e Dafundo deve ser adaptado à sua realidade e em concordância com as orientações da DGS – Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020. Assim, descreve-se em baixo o plano de contingência a ativar no caso de se verificarem casos de SARS-CoV-2 no clube Sport Algés e Dafundo.

Este plano define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação da resposta do clube, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos funcionários, atletas e clientes, assegurando a continuidade da atividade.

Transmissão da infeção:

Considera-se que o SARS-CoV-2 se pode transmitir por:

- Gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra)
- Contacto direto com secreções infecciosas;
- Aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

Julga-se que a transmissão ocorre durante uma exposição próxima a uma pessoa com Covid-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o Covid-19 e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular, pode conduzir à transmissão da infeção.

O período de incubação estimado do SARS-Cov-2 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas.

Plano de Contingência

O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhadores e visitantes pode causar no clube?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção?
- O que fazer numa situação em que existe algum membro da comunidade de trabalhadores ou atletas do clube suspeito de infeção?

Sinais e sintomas:

- Febre (temperatura axilar superior a 38°C)
- Tosse

- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço.

Definição de caso suspeito:

História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas;

Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 nos 14 dias antes do início dos sintomas;

Profissional de saúde que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com Covid-19;

Infeção respiratória aguda com febre ou tosse, requerendo ou não hospitalização.

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

- Lavagem frequente das mãos com água e sabão;
- Em caso de tosse ou espirro, utilizar um lenço de papel que posteriormente deverá ser inutilizado ou, se não existir lenço, tossir para o antebraço, nunca para as mãos;
- Evitar o contacto das mãos com a boca, nariz e olhos;
- Não partilhar utensílios nem alimentos;
- Limpar frequentemente superfícies sujeitas a contacto manual de várias pessoas (Ex: teclados de computadores, corrimãos, puxadores das portas);
- Arejar, sempre que possível, os vários espaços, pavilhões, ginásios e zonas de circulação;
- Perante a ocorrência de sintomas de coronavírus, permanecer em casa e evitar o contacto com outras pessoas durante 14 dias após o início dos sintomas.

Pede-se aos trabalhadores, atletas e clientes:

- Em nenhuma circunstância venham ao clube com febre ou sintomas suspeitos (não administrar antipiréticos que poderão mascarar os sintomas).
- Informem imediatamente os responsáveis do clube perante a suspeita de contágio.

Medidas Implementadas:

- Uma vez que o clube funciona em regime de 2 períodos diários de afluência de atletas e clientes, os horários dos trabalhadores passarão e ser organizados (sempre que possível) em equipas que não se contactem entre elas para, no caso de surgir um caso de um indivíduo infetado numa das equipas, as outras equipas terem uma probabilidade quase nula de infeção e, deste modo, não se tornar necessário fechar o clube.
- Nas trocas de horários das modalidades foram adotados procedimentos de evicção de contacto social de forma que as equipas e as modalidades não tenham nenhum contacto entre elas e tomadas medidas especiais de higiene e desinfeção das zonas circulação.
- Nas instalações do clube existe uma zona preparada para isolamento de colaboradores, atletas e utentes onde, em caso de suspeita, o indivíduo será encaminhado e mantido se apresentar sintomas que estejam identificados como podendo ser de Covid-19;
- Estão disponíveis em stock máscaras faciais, toalhetes de papel, luvas descartáveis e termómetro para todos os utentes e funcionários;
- Existe solução antisséptica de base alcoólica para desinfeção das mãos.

- Usamos detergentes com ação bactericida e desinfetante para todas as superfícies (chão, paredes, paredes, corrimãos, mesas, bancadas, maçanetas de portas, armários, torneiras, telefones, teclados e monitores, interruptores);
- Só usamos sabonete líquido e toalhetes de papel nas instalações sanitárias;
- As superfícies e pisos são lavados várias vezes ao dia com desinfetante de acordo com o plano de limpeza e higienização;
- O pavimento, bancadas, balcões de atendimento são higienizados 6 vezes por dia, no mínimo, ou sempre que se justificar;
- Dispositivos de fornecimento de toalhas de papel em todos os wc;
- Os trabalhadores deverão proceder à limpeza das mãos a cada 30 minutos;
- O clube e as suas zonas de prática desportiva são regularmente arejados;
- Todos os utensílios de limpeza são desinfetados regularmente;
- Obrigatoriedade de desinfeção das mãos à entrada com a solução à base de álcool para os trabalhadores, atletas e visitantes;
- A recolha e entrega de produtos de fornecedores deverá ser efetuada à entrada do clube, reduzindo o contato social;
- A todos os trabalhadores foi feita formação on job sobre as medidas de prevenção e as atitudes a tomar no caso de uma suspeita.

Plano de intervenção e diligências a tomar:

A “cadeia de comando e controlo” define a liderança e coordenação em situação de epidemia de SARS-CoV-2. Ela tem autoridade para tomar decisões e atuar em conformidade a todos os níveis de intervenção.

- Gestor Desportivo: coordenador principal do plano: Alpes L. da Costa
- Responsáveis do Clube: Ricardo Pinheiro, Catarina Pereira
- Equipa operativa – Coordenadores das modalidades:
 - Basquetebol: Pedro Marques
 - Ginástica: Patricia Jorge
 - Judo: Pedro Dias
 - Natação: Miguel Frischknecht, André Ribeiro
 - Vela: Alpes L. da Costa
 - Polo Aquático: Helena Barros
 - Outras Modalidades: Alpes L. da Costa

O contacto direto com o posto faz-se através da linha de telefone: 214118660 ou email: info@algessedafundo.pt.

A ativação/desativação do Plano de Contingência é declarada pela Direcção do clube.

Os trabalhadores, atletas e utentes obrigam-se ao seu cumprimento rigoroso, de forma responsável, respeitando as orientações nele contidas.

O presente Plano é dinâmico e será atualizado sempre que haja necessidade. Cada versão terá um número próprio. Será divulgado a todos os trabalhadores através dos canais de comunicação do clube.

Atribuições e ações de coordenação

- Coordenar a implementação do Plano de Contingência, promover a sua revisão e proceder à sua divulgação;
- Garantir o contacto com as autoridades (PSP, Direção-Geral da Saúde,);
- Acompanhar a evolução de cada situação relativa a casos suspeitos ou confirmados de contaminação;
- Manter registo de todos os casos suspeitos;
- Gerir a comunicação interna e externa;
- Avaliar o cancelamento de atividades;
- Decidir sobre o encerramento temporário, parcial ou total, de instalações para efeitos de limpeza/descontaminação por empresa especializada, ou por outras razões de proteção e prevenção.

Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência, por parte de qualquer membro da comunidade, deverá ser esclarecida junto do coordenador principal.

Não será autorizado a entrar no clube qualquer pessoa (trabalhador ou outro) que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória.

A Direcção faz uma monitorização das condições de funcionamento, parcial ou total, do clube.

Em caso de ausência de um número elevado de trabalhadores, a Direcção do clube avalia se tem as condições mínimas para se manter em funcionamento, de forma parcial ou total.

PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa qualquer dos Coordenadores, preferencialmente por via telefónica.

Caso se encontre no clube, o adulto dirige-se para a área de “isolamento”.

Ao dirigir-se para a sala de isolamento, a pessoa não deve tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros.

Enquanto em uso, é vedado o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas exceto se a pessoa em isolamento for uma criança, caso em que estará acompanhado por um adulto especialmente protegido e formado.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

1. **Caso Suspeito Não Validado:** este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do Trabalhador, atleta ou utente.
2. **Caso Suspeito Validado:** a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

A Direcção do clube informa de imediato o Delegado Regional de Saúde da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.

PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de caso confirmado, o clube deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- Dar cumprimento às instruções da DGS.

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, ginásio, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou, com o caso confirmado, equipamentos, toalhas ou outros objetos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “Baixo risco de exposição” (casual):

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição ao caso confirmado.

Caso a Direcção entenda **encerrar o clube**, afixará na entrada, de forma visível para o exterior, informação regular sobre o período de encerramento e as medidas de vigilância a adotar.

É recomendável a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar na página da DGS, como referido, vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

- Direcção Geral da Saúde (DGS) <https://www.dgs.pt/>
- Organização Mundial da Saúde (OMS); <http://www.who.int/en/>
- Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) https://europa.eu/european-union/index_pt

PROCEDIMENTOS NA REABERTURA DO CLUBE SPORT ALGÉS E DAFUNDO

A 1 de Setembro de 2020

Na reabertura do CLUBE adotam-se os seguintes procedimentos adicionais.

- Foi elaborado e implementado um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B 2 Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas.

- Foi fornecido a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;

- Foi garantido a todos os colaboradores os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;

- Foi informado aos funcionários que não devem frequentar os espaços onde decorre prática de Atividade Física,

- Foi afixado, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I DGS), da lavagem correta das mãos (Anexo II DGS) e normas de funcionamento das instalações;

- Providenciamos a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física

- Foram criadas zonas de circulação e circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

- Foi garantida a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;

- Foram criados mapas de registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores, que frequentaram os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

Na Organização do espaço

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade, assim e junto de cada modalidade, cumprindo com as diretrizes da DGS e consequentemente com as orientações do IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, são adotados planos de reabertura específicos de cada modalidade criados pelas respetivas Federações que serão apresentados em anexo.

Uso de Máscara

Funcionários, técnicos e atletas:

- a) obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
- b) foi afixado de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara.

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera;
3. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
4. Houve uma reprogramação do espaço de prática de atividade física;
5. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
6. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).

Espaços e ginásios para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.

Sessões de treino em grupo ou equipas

1. As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.

2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
3. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos.
4. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Piscinas e similares

1. Efetuada a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios.
2. A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloração (ou outro tipo de desinfecção química) como definido em protocolo interno.
3. Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfecção adequada, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.
4. Todos os operadores devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfecção do circuito de água da piscina.
5. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
6. Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
7. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica.
3. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

1. A utilização de balneários é permitida, de acordo com as diretrizes da DGS.
2. É permitido o acesso dos utilizadores às instalações sanitárias.
3. Nas instalações sanitárias poderão ser usadas para enchimento da própria garrafa do atleta ou utente.
4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.
5. A zona de chuveiros está aberta, de acordo com as diretrizes da DGS.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa (Mapas de controlo em anexo)

- O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

- a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS11 e Orientação 008/2020 da DGS12;
- b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
- c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas.

Algés, 26 de Agosto 2020